

<<戴光强说保健>>

图书基本信息

书名：<<戴光强说保健>>

13位ISBN编号：9787544418560

10位ISBN编号：7544418561

出版时间：2008-4

出版时间：上海教育出版社

作者：戴光强

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<戴光强说保健>>

前言

由安徽省图书馆与新安晚报社联合打造的“新安百姓讲堂”自2006年3月诞生，迄今已一年有余了。仅仅一年多时间，“新安百姓讲堂”已推出了贴近人们生活的150余场公益讲座，内容涉及各个领域。“新安百姓讲堂”的问世，为人们的物质和精神生活增添了一道亮丽的风景，被广大市民亲切地称为“属于老百姓自己的学堂”。

“戴光强说保健”是“新安百姓讲堂”第一个以专家命名的系列讲座。主讲人戴光强教授，曾任安徽省卫生厅厅长，但与其接触，觉得更具学者风范。讲堂上，戴教授语言精炼，幽默风趣，无需讲稿，总是侃侃而谈，将最新的科研成果应用于保健领域，将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化。该系列讲座一经推出，就受到听众的欢迎。每期讲座都是座无虚席，听者云集。讲座終了，听众仍久久不愿离去。如今，“戴光强说保健”已成为“新安百姓讲堂”的知名品牌，而戴光强教授也被听众评为最佳主讲人。也正是有了众多像戴光强教授这样知识渊博的主讲人，“新安百姓讲堂”获得了第十四届“群星奖”这一政府颁发的群众文化活动最高奖项。

<<戴光强说保健>>

内容概要

《21世纪保健新概念：戴光强说保健》主要内容：“戴光强说保健”是“新安百姓讲堂”第一个以专家命名的系列讲座。

主讲人戴光强教授，曾任安徽省卫生厅厅长，但与其接触，觉得更具学者风范。

讲堂上，戴教授语言精炼，幽默风趣，无需讲稿，总是侃侃而谈，将最新的科研成果应用于保健领域，将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化。

该系列讲座一经推出，就受到听众的欢迎。

每期讲座都是座无虚席，听者云集。

讲座终了，听众仍久久不愿离去。

如今，“戴光强说保健”已成为“新安百姓讲堂”的知名品牌，而戴光强教授也被听众评为最佳主讲人。

也正是有了众多像戴光强教授这样知识渊博的主讲人，“新安百姓讲堂”获得了第十四届“群星奖”这一政府颁发的群众文化活动最高奖项。

<<戴光强说保健>>

作者简介

戴光强，教授、主任医师，中国疾病预防控制中心专家咨询委员会专家，中国健康教育协会常务理事，安徽省科普作家协会副理事长，曾任安徽省卫生厅厅长。

他自20世纪60年代从北京医学院（现北京大学医学部）毕业后，多年从事医学临床、教学、科研和健康保健工作，曾获全国卫生先进工作者光荣称号。

戴光强教授著有专著多部，并发表数百篇保健科普文章，其中《中年保健全新指南》一书得到广大读者的好评，《人到中年当大修》获省科普作品一等奖。

近年来，他每年坚持做健康保健讲座几十场，被评为“新安百姓讲堂”最佳主讲人，是深受百姓喜爱的“保健大使”。

<<戴光强说保健>>

书籍目录

序一百姓自己的保健书序二期待健康生第一讲 维生素，今天我们怎样看您——维生素C、维生素E、B族维生素保健大全维生素是人体六大必需营养素之一维生素家族缺少维生素会患相应的营养缺乏病维生素缺乏病与维生素每日推荐量（RDA）维生素类抗氧化剂概念的确立——维生素成为保健明星B族维生素挑战心脑血管病维生素的不同概念与不同的补充摄入量仅仅从膳食中获取维生素是不够的补充维生素——健康保健新观念维生素C保健大全维生素E保健大全B族维生素保健大全第二讲 保健新秀，神奇的硒、不可小觑的铬硒的简历硒与癌症硒与心脏疾病硒与糖尿病硒与肝病硒与白内障硒与人体免疫力硒是天然解毒剂硒是强抗氧化剂人体硒水平是早衰和长寿的指示器服用硒，感觉妙极了硒急需补充人群硒补多少、怎么补铬是什么铬与糖尿病铬与冠心病铬的其他重要作用铬的每日需要量及其来源第三讲 您所不知道的钙您了解您身体中的钙吗钙与骨质疏松症钙与高血压钙与老年人的心脏保护钙与胆固醇钙与中风（脑卒中）钙与糖尿病钙与癌症钙与肾结石钙与经前及更年期症状钙与脾气及睡眠钙与寿命如何增加摄钙量钙摄入安全性问题第四讲 科学吃油“三合一套餐”食用油的类型脂肪是人体的一种营养素科学吃油的最新理论研究多吃动物油对人体健康的不良影响氢化植物油有害人体健康 ω -3脂肪酸与 ω -6脂肪酸常用植物油存在缺陷含 ω -3脂肪酸最多的植物油是亚麻籽油富含 ω -3脂肪酸的食物吃橄榄油是一种健康时尚今天我们怎样吃油——“三合一套餐”科学吃油5项基本原则第五讲 正确认识脂肪肝认识脂肪肝之一——什么是脂肪肝认识脂肪肝之二——什么原因造成脂肪肝认识脂肪肝之三——脂肪肝危害不可低估认识脂肪肝之四——科学防治脂肪肝认识脂肪肝之五——值得注意的几个认识误区第六讲 胆固醇面面观正确认识胆固醇如何防治高胆固醇（高坏胆固醇）血症提升好胆固醇胆固醇与碳水化合物及蛋白质第七讲 怎样降低结（直）肠癌患病风险结（直）肠癌发病形势及其特点结（直）肠癌是“吃”出来的结（直）肠癌是“坐”出来的体重超标是结（直）肠癌风险增加的重要因素其他人为因素降低结（直）肠癌发病风险的预防措施早期发现结（直）肠癌很重要、很关键第八讲 关爱女性的“粉红丝带”——如何预防乳腺癌乳腺癌发病形势及特点第九讲 话说“肠道革命”第十讲 酸性，碱性体质与健康保健第十一讲 只人科学运动，才对健康有益第十二讲 全面提高抵抗力附录 体检常用检验项目简明解读（供参考）

<<戴光强说保健>>

章节摘录

氧自由基与抗氧化剂学说现代医学研究认为，造成威胁人们生命健康的慢性非传染性疾病如冠心病、脑中风、糖尿病、恶性肿瘤等病的《罪魁祸首》是体内的“破坏分子”氧自由基。

氧自由基也是引起衰老的重要原因。

氧自由基无处不在，在细胞代谢过程中，在香烟的烟雾中，在污染的空气中，在水里的有毒化学物中，在各种压力状态下，当运动、劳力过度时，食用过多加工食品和油脂后，都会使人体内产生过多的氧自由基。

氧自由基是体内的邪恶势力，它们攻击正常细胞，使之受损害，如损伤不能中止或修复，则日积月累最终造成人体衰老并导致所有能想象得到的慢性疾病。

所以，有专家认为，氧自由基是疾病之根、衰老之源。

氧自由基的天敌是抗氧化剂。

抗氧化剂是指具有抵抗氧化作用能力的物质，能令健康细胞或正常细胞免受氧自由基的伤害。

抗氧化剂犹如体内高度警惕的警察和全副武装的武警战士，专门对付损害正常细胞、窃取生命的邪恶势力氧自由基。

人体内有其自身的抗氧化剂系统，称作内源性抗氧化剂如超氧化物歧化酶、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化酶等。

但随着年龄的增长，大约在25岁以后，人体自身的内源性抗氧化剂的生成开始减少。

而氧自由基呢？

恰恰相反，35岁以后人体内氧自由基会大大增加。

这一消一长意味着如果不增加体内的抗氧化剂的量，则人体就会饱受氧自由基之害。

人自35岁以后，心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病开始高发。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>